Как организовать досуг ребенка

Подготовила: воспитатель
МБДОУ «Детский сад №3»
Мехонцева Наталья Анатольевна

Правильная организация досуга ребенка

Наверное, нет таких родителей, которые бы не стремились к правильной организации досуга своего ребенка. Но каждый ли знает о том, что такое правильный досуг и каким именно он должен быть? Чтобы дать ответ на этот вопрос, нужно для начала определиться, что именно вы ждете от вашего ребенка.

В первую очередь, конечно же, чтобы ребенок развивался всесторонне. Многие родители считают свою роль в воспитании организации досуга ребенка исчерпанной в связи с появлением в последнее время компьютеров, большого количества разнообразных развивающих современных игр, различных новомодных школьных предметов. Но они глубоко заблуждаются, это совсем не так. Именно родители несут ответственность за интересный, а главное правильный досуг ребенка на протяжении его детства и юности. Чтобы правильно организовать отдых ребенка и в дальнейшем избежать проблем отцов и детей, нужно знать основные простые правила.

Чтобы ребенок не испытывал нехватки чувства любви и привязанности к своим родителям, им нужно хотя бы два часа в день посвящать время непосредственно ребенку. По утверждениям психологов, дети и их родители, вместе проводящие досуг (прослушивание музыки, совместные игры, просмотр телевизора), поддаются чувству всепоглощающей любви и семейственности. В итоге внутрисемейные отношения укрепляются, а взаимопонимание младшего и старшего поколения увеличивается. Так вот, организация правильного досуга для ребенка начинается именно тогда, когда родители находят для своего ребенка достаточное количество времени. Если ваш ребенок будет проводить все свое свободное время за компьютером, это совсем неправильно. И это не есть показатель домашности ребенка, а скорее всего, показатель того, что у родителей совсем нет времени заниматься своим собственным ребенком.

Для того, чтобы как-то отвлечь ребенка от компьютера или телевизора, нужно заинтересовать его более интересным и полезным занятием. Это не значит, что нужно предлагать ребенку заниматься коллекционированием каких-то фантиков или марок. Современным детям такие устаревшие занятия могут быть неинтересны, а вот занятия каким-то видом спорта может быть и полезно и интересно. Любого ребенка наверняка заинтересует какой-либо вид спорта с интересным названием и времяпровождением. Это может быть, к примеру, айкидо. Такая борьба успешно подойдет и для мальчиков и для девочек. Это, наверное, один из всех видов борьбы, в котором любой ребенок может достичь самовыражения и достойного результата, так как основное обучающее направление айкидо – умение постоять за себя и в итоге достичь внутренней гармонии.

Можно сделать досуг ребенка более красивым и предложить заняться ему, например, бальными танцами. Это яркое и необычайно красивое занятие научит вашего малыша чувствовать музыку, хорошо двигаться и держать правильную

осанку. Это всего лишь немногие примеры тех полезных и правильных занятий, которые можно предложить своему ребенку, но учтите, что, выбирая тот или иной вид занятия вы должны все согласовать со своим ребенком. Только полное соответствие вкусам ребенка и желание заниматься тем или другим видом спорта сможет создать именно правильный досуг. А если ваш ребенок, например, любит музыку, а вы заставляете его плавать, это ни к чему хорошему не приведет.

В раннем возрасте ребенок еще не может конкретно сказать о том, чем он хочет заниматься, поэтому его занятия в основном определяются интересами и желаниями родителей. Но все равно стоит обязательно прислушиваться к желаниям ребенка и пытаться как-то определить его предпочтения. Это поможет избежать разногласий с ребенком в дальнейшем и организовать правильный, полезный и интересный его отдых.
Что касается досуга ребенка в интеллектуальном плане, то стоит заметить, что умственный досуг служит базисом для всестороннего развития и получения дальнейших знаний. Такими занятиями могут быть шашки, шахматы (развивают стратегическое мышление и математические наклонности), игра монополия, собирание мозаики (развивает логическое мышление, внимание и моторику пальцев).

Для организации окончательно правильного досуга нужно распределять все занятия по определенным промежуткам времени. Так, для досуга в интеллектуальном плане лучше выделить время с 15 до 17 часов. Именно в это время по наблюдениям специалистов у детей наблюдается самая высокая концентрация внимания и способность к умственному развитию. А вечер – самое подходящее время для занятий спортом. Вот главные аспекты организации правильного активного и пассивного отдыха ребенка, следование которым помогут вашему ребенку всесторонне развиться в умственном и физическом плане.

Чем можно заняться с ребенком дома

Организуйте веселый пикник в столовой.
Расскажите детям, как летом вы всей семьей поедете за город, установите палатку, будете готовить еду на костре. Объясните им, как интересно можно провести время на природе, и предложите отрепетировать будущую прогулку прямо в доме: расстелите на полу покрывало, расставьте стаканы с соком и бутерброды. Затем пригласите всех усесться на подушки или просто на пол и устроить веселый пикник.

Предложите детям всем сообща замесить тесто.
Конечно же, в доме всегда найдется мука, соль и вода. Замесите тесто и предложите детворе вылепить из него кренделя, булочки, рогалики и все, что подсказывает им фантазия. Малышам это занятие доставит огромное удовольствие. И какой простор для воображения! Если малыш случайно и проглотит кусочек теста, нет причин для волнений, ведь все ингредиенты вполне съедобны!

Приближается праздник!
Посмотрите на календарь - что за праздник впереди - Новый год, День Святого Валентина, 8-ое марта, Пасха или какое-нибудь семейное торжество? Сначала

напомните детям, что это за праздник, и как его обычно празднуют в вашей семье, и предложите начать подготовку к нему, изготовив своими руками нехитрые поделки. К Новому году можно вырезать из бумаги цветные гирлянды, ко Дню всех влюбленных - картонные сердечки с наклеенными на них бусинками или палетками. К пасхальным праздникам можете вместе с детьми научиться делать крашенку - расписное декоративное пасхальное яйцо. Для этого сделайте с обоих концов яйца дырочки и аккуратно выдуйте содержимое, затем протрите яйцо спиртом, просушите и, вооружившись яркими красками и своей фантазией, вместе с малышами начните его разукрашивать орнаментом и узорами.

Игра в речку. Попросите детей представить, что ковер в комнате - это река, и если они наступят на него, то промочат ноги. Затем предложите им перебраться на другой берег - противоположную сторону комнаты - не замочив ног, то есть ни разу не наступив на ковер. Это занятие доставит детям массу удовольствия, они часами могут играть в эту игру, карабкаясь по мебели, переставляя стулья, чтобы выстроить «мосты через речку». Внимание! Во время этой игры вы должны находиться рядом, чтобы уберечь детей от возможных травм.

Возведение крепости. Постройте вместе с детьми неприступную крепость. Для этого принесите в общую комнату как можно больше подушек, одеял, пледов и возведите крепостную стену, которую ваши детишки с удовольствие будут атаковать.

Танцевальная вечеринка. Поставьте диск с веселой танцевальной музыкой и потанцуйте вместе с вашими детьми. Если долго находитесь дома то танцы - это наилучший способ освободить лишнюю энергию и всем поднять настроение.

Есть диски с аудио сказками, которые, кстати, в отличие от мультиков развивают воображение. Любимый детьми пластилин и акварельные краски, настольные игры, лото и пазлы. Поручите малышу вытереть пыль с игрушек или помыть пол (не обязательно наливать воду в ведро, достаточно просто влажной тряпки).

Учить детей играть в шахматы шашки, нарды и просто проводить с ними время с какой-нибудь развлекательной игрой.

Игра готовка

Готовка вместе с детьми – тоже прекрасный вариант. Во время приготовления любого рецепта можно найти что-то, что сделает ребенок: он может отмерить муку или сахар (дайте чайную ложку и пусть насыпает целый стакан), почистить яйца или размешать тесто. Или намазать маме бутерброды (мой сын обожает это делать). Загляните в раздел Готовим вместе с детьми, наверняка найдете, что можно приготовить вместе с детками. Если подходить к вопросу «Чем занять детей дома?» творчески, всегда найдется вариант.

Просмотр мультфильмов.

Посмотрите с вашим ребенком какой-нибудь мультик, разберите его, чтобы он еще научился анализировать.

Для развития мелкой и крупной моторики рекомендуется выполнение упражнений из практической жизни (заимствовано из системы Марии Монтессори - итальянского педагога и врача, 1870-1952 гг.). Запомните очень важное правило: все упражнения нужно выполнять в "обе стороны", т. е. по очереди обеими руками.

Вот их примерный перечень: (Развивающая программа!)

- Переливание воды из стакана в стакан, из заварного чайника в чашку.
- То же, но на одном стакане сделайте метку, до какого уровня можно наливать воду, а в другой стакан налейте заведомо больше воды.
- Воду из одной емкости в другую можно переносить при помощи одноразового шприца или губки.
- Вместо переливания ребенок может пересыпать крупу из одной емкости в другую.
- Подготовьте рамки с застежками: с бантами, шнурками, пряжками, пуговицами, молнией, булавками, крючками, кнопками, "липучками" и др. Обязательно покажите ребенку, как пользоваться застежками, разделяя каждое действие на маленькие шаги.
- Чистка зеркал, металла, обуви. Небольшое зеркало нужно припудрить, и ребенок должен его почистить сухой тряпочкой. Приготовьте латунную пластинку, тряпочку и чистящую пасту, ребенок должен отполировать пластинку. Для чистки обуви нужно подготовить "грязный" ботинок, небольшую обувную щетку и крем для обуви.
- Уход за живыми растениями в помещении и на улице (посадка, рыхление и полив).
- Подметание пола. Чтобы движения ребенка при выполнении этого задания не были хаотичными, нарисуйте на полу или разметьте изоляционной лентой небольшой квадрат. Вокруг него рассыпьте что-нибудь, например, косточки абрикоса, и покажите ребенку, как нужно сметать мусор в центр квадрата. После того как все сметете в одну кучку, дайте ребенку совок и ведерко для сбора "мусора".
- Не отказывайте своему ребенку, если он хочет помочь вам при стирке белья. Более того, сделайте ему сушилку рядом с батареей, а потом помогите погладить мелкие вещи.
- Разделение сыпучих веществ. Смешайте гречневую крупу и манку в миске. Рядом поставьте еще одну миску и положите на нее ситечко. Пусть ребенок ложкой насыпает смесь в ситечко и перемешивает смесь. Когда вся манка ссыплется в миску, гречку из ситечка ребенок должен пересыпать в баночку.
- Хорошее упражнения для развития координации движений - складывание салфеток по размеченным линиям.
- Используя безопасную овощечистку, можно научить ребенка чистить овощи и фрукты. Под вашим присмотром ребенок может попробовать их разрезать на кусочки. Было бы очень хорошо, если бы маленький повар угостил всех присутствующих в доме.

- Мытье посуды (не важно, настоящей или игрушечной) тоже поможет развить координацию движений.
- Если в вашем доме есть ручной миксер, то подготовьте еще одно упражнение: налейте в какую-нибудь миску подкрашенную мыльную воду, и пусть малыш взбивает цветную пену.
- Подвесьте где-нибудь пучок вискозных или шерстяных ниток и научите малыша заплетать косы.
- Налейте в неглубокий тазик воды и бросьте в него или теннисные шарики, или "скорлупки" от киндер-сюрприза. Пусть ребенок вылавливает их при помощи ложки с прорезями и складывает в тарелочку.
- Нарежьте кусочки поролона (размер кусочка сахара) и наломайте пробки (чтобы у кусочков специально были неровные края). Все это сложите в тарелочку, рядом поставьте другую. Ваш малыш будет все это перекладывать при помощи пинцета. Предварительно научите ребенка правильно держать пинцет.
- На края мисочки нацепите обыкновенные прищепки. Их нужно будет снять и опять одеть на край. Приготовьте разные по размеру полиэтиленовые бутылки из-под воды, шампуня, пузырьков, духов и др., и пусть ребенок отвинчивает и навинчивает пробки, подбирая по диаметру.
- Если вы найдете кусок плотного пенопласта, то можно дать малышу маленький молоток, гвозди с широкими шляпками и разрешить их забить.
- Ваш ребенок приобретет хороший практический навык при чистке стеклянной бутылки при помощи "ершика".
- Для самых маленьких рекомендуем очень простое упражнение: в одну мисочку насыпаете обыкновенный горох, и пусть малыш перекладывает его сначала всей горстью, затем щепоткой и в конце концов - указательным и большим пальцами в другую миску.
- Хорошим занятием послужит игра с телефоном.
- Если вам нужно что-либо перемешать (салат, тесто), то подключите к этой работе ребенка.
- Еще одна игра для самых маленьких: нарвите вместе с малышом в ящик бумагу и спрячьте маленькую игрушку. Ее нужно будет найти на ощупь.
- Работа с бумагой очень значима для ребенка. Нужно учить его складывать и разворачивать, скатывать, скручивать, перелистывать, мять ее.
- Поставьте наклонно желоб, и пусть ребенок катит по нему мяч, после чего мяч попадает в корзину.
- Поставьте на стол воротца. Ребенок через них должен прокатить мяч.
- Изготовление гирлянд, бус.
- Продевание тесьмы в дырочки.
- Игра "поймай рыбку": сделайте удочку с магнитом на конце, а из жестяных банок вырежьте рыбок. Рыбок нужно положить на поднос, и ребенок должен при помощи удочки перенести их на другой поднос.
- Для развития координации движений можно попробовать заниматься накалыванием. Пусть ребенок предварительно на листе бумаги нарисует что-нибудь и раскрасит рисунок. Затем по контуру начнет делать

наколки при помощи безопасной иголки. После этого рисунок можно просто выдавить и сделать из него аппликацию. Если это задание будет выполнять целая группа, тогда из различных рисунков сделайте картину-аппликацию, посвященную одной теме.

- Очень интересна работа с сухим и мокрым песком. При помощи мокрого песка можно лепить различные формы, а сухой песок можно раскрасить в разные цвета и при помощи кулечка, напоминающего кулинарный, но с очень тонким отверстием, можно рисовать.

Сюжеты сказок для проигрывания их с детьми при помощи настольных игрушек

Для начала хотелось бы отметить, что через моделирование и проигрывание сказок ребёнок наиболее полно выражает себя, приближается к взрослому и открывает ему свой внутренний мир. Подобная деятельность с детьми дошкольного возраста, помимо всех названных аспектов, открывает логопеду широкие возможности для арттерапии в различных её видах: имаготерапии, куклотерапии, сказкотерапии.

Настоящий профессионал, при определённых психологических знаниях, имеет возможность:

- выявлять скрытые, травмирующие психику ребёнка, факторы,
- помогать ребёнку освобождаться отϖ агрессии, враждебности и других деструктивных импульсов в безопасной, социально приемлемой форме,
- находить и закреплять способы конструктивногоϖ взаимодействия ребёнка со сверстниками,
- учить ребёнка различать свои переживания, оценивать своё эмоциональное состояние,
- углублять самопонимание ребёнка, адекватность самооценки.

Для наглядности хочу привести пример:

Возраст: 4-10 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Неуверенность. Чувство неполноценности.

Ключевая фраза: "Я некрасивая и плохая".

В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта - стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. "Как же ей хорошо, - думала ромашка. - Оказаться бы мне на ее месте", - не переставал мечтать маленький желтенький цветок с длинными лепесточками, похожими на крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: "Какой красивый цветок!". Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым

растением. Малыш просветил ромашку, она поняла, что все цветы хороши по-своему.

Вопросы для обсуждения: почему Ромашка с восхищением смотрела на розу? Что значит "все цветы хороши по-своему"? Можно ли эту фразу сказать про людей?

Что могут дать такие истории детям?

Во-первых, ребенок понимает, что взрослых интересуют его проблемы, что родители на его стороне.

Во-вторых, он усваивает следующий подход к жизни: "ищи силы для разрешения конфликта в себе самом, ты их обязательно найдешь и победишь трудности", т.е. мы проживаем нашу жизнь так, как мы ее для себя строим.

В-третьих, истории показывают, что выход из любой ситуации есть всегда, надо только его поискать.

В сказочных историях можно выделить следующие группы тем, которые они поднимают.

1. Трудности, связанные с общением (со сверстниками и родителями).

2. Чувство неполноценности. Практически все агрессивное поведение - результат ощущения собственной «малозначимости» и попытки таким способом доказать обратное.

3. Страхи и тревоги по самым различным поводам.

4. Проблемы, связанные со спецификой возраста. Дошкольник сталкивается с необходимостью обходиться без мамы, быть самостоятельным. Школьник сталкивается с трудностями, связанными с учебой. Подросток встречается с необходимостью утвердить себя как самостоятельную личность.

В результате сказкотерапии, ребенок чувствует поддержку взрослых, которая ему так необходима.

Работа со сказкой строится следующим образом:

1) чтение или рассказ самой сказки; ее обсуждение. Причем, в обсуждении ребенок должен быть уверен, что он может высказывать любое свое мнение, т.е. все что он ни говорит не должно подвергаться осуждению.

2) рисунок наиболее значимого для ребенка отрывка;

3) драматизация, т.е. проигрывание сказки в ролях. Ребенок интуитивно выбирает для себя "исцеляющую" роль. И здесь надо отдавать роль сценариста самому ребенку, тогда проблемные моменты точно будут проиграны.

Каждый этап обсуждается, т.к. важны чувства ребенка.

Занятие длится около часа.

Очень важно посещать с ребёнком различные парки, музеи, парки аттракционов и другие досуговые места. Расскажите всем, куда в последний раз вы ходили со своим ребёнком? Какие ещё досуговые места вы знаете?